

## **Medienmitteilung in Arbeit**

---

Titel und Lead            489 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Medienmitteilung      2'944 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

### **Gesundheitswirksames Bewegen**

## **Neues Angebot für älter werdende Menschen**

Das kürzlich in Galmiz eröffnete Körperpflegezentrum tri-care santé erweitert sein Angebot: Älter werdende Menschen sind ab dem 30. Januar 2018 jeweils dienstags eingeladen, sich mit Erwachsenen-sport-Leiter Heinz Bangerter vom Turnverein Muntelier gesundheitswirksam zu bewegen. Gleichzeitig startet eine Erwachsenen-bildungs-Reihe, welche alle zwei Wochen spannende Persönlichkeiten ins Restaurant Kantonsschild bringt.

Anfangs Dezember 2017 lud Social Entrepreneur Beat Fasnacht zur Eröffnung der zum Körperpflegezentrum umgebauten Geschäftsräumlichkeiten an der Hauptstrasse 76 in Galmiz ein. Einen ganzen Monat durfte sich danach jedermann kostenlos vom Angebot der auf älter werdende Personen ausgerichteten Medical Fitness und Wellness Geräte überzeugen, sich massieren, seine Nägel behandeln und Haare waschen lassen.

### **Gelungener Start**

Vom Interesse der Bevölkerung zeigt sich Beat Fasnacht zufrieden, er sieht jedoch noch grosses Potential und möchte älteren Menschen mehr Lebensfreude und -qualität bringen. Das ist Angebot überaus attraktiv: Für 20 Franken darf jedermann einen halben Tag das gesamte Medical Fitness- und Wellness-Angebot benutzen und von je 15 Minuten Massage, Fusspflege und Haare waschen profitieren. Zudem erhalten die Besucher einen Getränke-Bon, um sich danach im Restaurant vis-à-vis zu erfrischen.

## **Altersgerechtes Bewegen...**

Das neue Programm *30 Minuten gesundheitswirksames Bewegen für älter werdende Menschen* wird angeleitet vom leidenschaftlichen Turner und Erwachsenensport-Leiter Heinz Bangerter, welcher im vergangenen Oktober vom Schweizerischen Turnverband für sein langjähriges Wirken als Turner und Erwachsenenbildner zum Ehrenmitglied geehrt wurde. Heinz Bangerter war zuletzt insbesondere auch für den Fachbereich Senioren zuständig und versteht es bestens, mit einfachen Dehn- und Lockerungsübungen beim Sitzen oder Stehen ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm zu gestalten. Sein Motto lautet: «Wenn wir nicht mindestens einmal herzlich zusammen lachen konnten, dann habe ich meinen Job nicht gut gemacht.» Gestartet wird am Dienstag, 30. Januar 2018 um 10.30 Uhr an der Hauptstrasse 76 in Galmiz im leichten Trainingsanzug und mit Turnschuhen. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

## **... und Erwachsenenbildung**

Gleichzeitig lanciert Beat Fasnacht unter dem Obertitel „Genussvoll und entspannt“ eine Erwachsenenbildung, die Spass macht. Er lädt dazu alle zwei Wochen Persönlichkeiten aus nah und fern zu einem Kurz-Referat ein. Gestartet wird um 10 Uhr mit Café und Muffins, gefolgt vom Referat und anschliessendem Austausch. Beim Mittagessen kann weiter diskutiert werden. Die Referate sind kostenlos, das Mittagessen ist zu bezahlen. Körperpflege und Entspannung im tri-care santé Körperpflegezentrum dürfen sich die Teilnehmer danach noch zur Abrundung eines erlebnisreichen Tages gönnen.

Details unter [www.tri-care-sante.ch](http://www.tri-care-sante.ch).

Galmiz, 23. Januar 2018

## [Erwachsenenbildungs-Themen](#)

### **Bildlegende**

Die Lebensberaterin und Referentin Simea Schwab aus Kerzers wird mehrere Male zu sehen und erleben sein. Sie berührt mit ihren Erfahrungen und lebensnahen Tipps Menschen aller Altersgruppen.

### **Kontakt**

Peter Rahm, Leiter Marketing und Kommunikation  
Tel. +41 (26) 672 90 75, [peter.rahm@almedica.ch](mailto:peter.rahm@almedica.ch)